

## Chwaraeon Abertawe: Y Sied

### Canllawiau i Gwsmeriaid

#### Canllawiau Cyffredinol

- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych wedi cael symptomau Covid-19 yn ystod y 10 niwrnod diwethaf, gan gynnwys:
  - Peswch newydd, parhaus
  - Tymheredd uchel
  - Colli synnwyr arogleuo neu flasau neu'r ddau
- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych chi neu rywun yn eich cartref yn hunanynysu
- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych chi neu rywun yn eich cartref wedi cael cysylltiad â rhywun sydd â symptomau Covid-19 yn ystod y 14 diwrnod diwethaf
- Os bydd rhywun yn teimlo'n anhwylyd oherwydd symptomau COVID-19 yn ystod sesiwn, rhaid i'r person hwnnw:
  - adael ar unwaith, gan osgoi cyswllt ag eraill, arwynebau a chyfarpar
  - rhoi gwybod i drefnydd y grŵp/aelod o staff y cyfleuster cyn gynted â phosib
  - glynu wrth ganllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru
- **Rhaid i unigolion/trefnwyr grwpiau roi gwybod i staff y cyfleuster ar unwaith os ydynt yn amau bod COVID-19 gan rywun**
- Rhaid cadw pellter cymdeithasol drwy'r amser oni nodir yn wahanol
- Dylai cwsmeriaid mewn categorïau agored i niwed geisio cyngor meddygol cyn dod i'r cyfleuster.
- Bydd staff yn parhau i ddarparu Cymorth Cyntaf. Caiff unigolion sy'n cael anaf eu hannog i'w drin eu hunain, lle bynnag y bo modd, dan oruchwyliaeth staff â chymwysterau Cymorth Cyntaf. Lle nad yw hyn yn bosib, darparwyd Cyfarpar Diogelwch Personol priodol i staff er mwyn iddynt allu rhoi triniaeth yn ddiogel
- Glynwch wrth fesurau cadw pellter cymdeithasol ar bob adeg.
- Dilynwch yr holl ganllawiau a gweithdrefnau yn ddieithriad, fel y nodir ar yr arwyddion a welir mewn sawl man yn y cyfleuster.
- Mae'r Brifysgol bellach yn mynnu bod yr holl staff, myfyrwyr, cwsmeriaid ac ymwelwyr yn gwisgo gorchuddion wyneb tra byddant ar y safle. Felly, sylwch ar y canlynol:
  - **Rhaid** i'r holl gwsmeriaid/defnyddwyr wisgo gorchuddion wyneb wrth symud o gwmpas cyfleusterau dan do Chwaraeon Abertawe ond gellir eu tynnu yn ystod sesiynau.

- Anogir ein holl gwsmeriaid/defnyddwyr i wisgo gorchuddion wyneb wrth gyrraedd/gadael ein cyfleusterau awyr agored ac wrth deithio rhyngddynt, ond gellir eu tynnu yn ystod sesiynau. Fodd bynnag, mae mygydau a gorchuddion wyneb yn rhagofal synhwyrol wrth symud o gwmpas yn yr awyr agored

- Rhaid ufuddhau i reolau'r cyfleuster ar bob adeg
- Nid oes caniatâd i neb ond staff ddod i mewn i'r swyddfa
- Bydd cyflenwadau hylif diheintio dwylo ar gael mewn sawl man yn y cyfleuster
- Ni chaiff defnyddwyr rannu cyfarpar
- Rhaid i athletwyr sicrhau bod cyfarpar yn cael ei lanhau cyn ei ddefnyddio ac ar ôl gorffen, a bydd ein staff yn glanhau'r holl gyfarpar rhwng sesiynau
- Os yw athletwyr yn bwriadu dod â hyfforddwr, rhaid iddynt gysylltu â staff y cyfleuster ymlaen llaw i gadarnhau bod digon o le ar gael. Yn ogystal, bydd angen manylion hyfforddwr at ddibenion Tracio, Olrhain a Diogelu

## Y SIED

- Bydd mynediad i'r adeilad drwy'r fynedfa ar y ochr, yn yr ale rhwng y Sied a Thŵr Vivian, yn unig. Gofynnwn i'r holl ddefnyddwyr lynu wrth fesurau cadw pellter cymdeithasol
- Bydd yr allanfa drwy'r drysau tân yn y cefn a gofynnwn i'r holl ddefnyddwyr lynu wrth fesurau cadw pellter cymdeithasol
- Bydd y toiled ar gael ond nid at ddiben newid. Gwisgwch eich dillad hyfforddi cyn dod
- Bydd angen i athletwyr ddod â'u dŵr eu hunain
- Ar hyn o bryd, caniateir i 12 person ddefnyddio'r cyfleuster ar yr un pryd. Byddwn yn adolygu hyn yn gyson wrth i ni gynllunio ar gyfer agor fesul cam pan ystyriwn ei bod hi'n ddiogel gwneud hynny.
- **Rhaid archebu pob sesiwn ymlaen llaw drwy'r prif hyfforddwr neu'r hyfforddwr cryfder a chyflyru.** Cysylltwch â Gareth Beer yn [g.j.beer@abertawe.ac.uk](mailto:g.j.beer@abertawe.ac.uk)
- Rhaid gwneud taliadau wrth dderbyn anfoneb gan Chwaraeon Abertawe

- Ar hyn o bryd, mae'r Sied ar agor ar gyfer timau perfformiad uchel Chwaraeon Abertawe a deiliaid ysgoloriaethau chwaraeon yn unig. Byddwn yn monitro'r sefyllfa a byddwn yn agor ymhellach pan ystyriwn ei bod hi'n ddiogel gwneud hynny.

